

Tai Chi Chuan

Tai Chi: Weltweit zu Hause

Nicht nur in China, wo es mittlerweile zu einem regelrechten Volkssport avanciert ist, sondern auf der ganzen Welt zählt Tai Chi zu den beliebtesten Kampfsportarten. Obwohl es als sogenannte innere Kampfkunst für den Nahkampf mit oder ohne Waffe entwickelt wurde, wird es heute kaum noch zum Zweck der Selbstverteidigung praktiziert. Denn Tai Chi ist nicht nur ein Sport; hinter dem Begriff steckt eine ganze Lebensphilosophie, die ständige Übung erfordert. Denn auch hier gilt: Übung macht den Meister.

Die Graduierungsstufen anderer Kampfsportarten, die sich durch die verschiedenen farbigen Gürtel ausdrücken, fallen beim Tai Chi Chuan weg. In der Regel machen die Schüler ihre Tai Chi-Formen und -Übungen mit dem Meister zusammen.

Meditation und innerer Frieden mit Tai Chi-Übungen

Tai Chi Chuan wird heute vor allem als ganzheitliches Bewegungstraining geschätzt, das den Körper gesund halten soll. Damit ist es auch fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch gezielte Übungen zu Körperspannung und Atmung werden Körperbewusstsein, Haltung und Konzentration geschult. Ebenso dient die Sportart dem inneren Gleichgewicht und einem ausgeglichenen Lebensgefühl.

Gesundheitliche Vorteile durch Tai Chi

Tai Chi-Übungen eignen sich für alle Altersklassen und Fitnessgrade. So bieten sich Übungen auch beispielsweise für ältere Menschen an, denn durch die Schulung des Gleichgewichts vermindert sich die Sturzgefahr erheblich. So wird vor der ersten Form meist der Tai Chi-Schritt geübt.

Da auch die westliche Schulmedizin positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf- und Immunsystem anerkennt, fördern sogar Krankenkassen Tai Chi-Kurse. Ebenso ist es förderlich bei Rückenproblemen, Schlafstörungen und Atemwegserkrankungen.

Tai Chi lässt sich überall praktizieren

Auf die Erlernung der Formen wird beim Tai Chi besonderer Wert gelegt. In ihnen wird der Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner dargestellt. Jede Form setzt sich aus mehreren, sogenannten Bildern zusammen, welche das Charakteristische einer Bewegung zum Ausdruck bringen sollen. So wird die Form nach der Anzahl ihrer Bilder benannt. Diese Bilder sind oft eine der ersten Übungen eines jeden Tai Chi Chuan-Schülers. Damit kann eine Form nur einige Minuten lang sein; manche nehmen eineinhalb Stunden in Anspruch. Zu jeder Dokumentation über China gehört mittlerweile das Bild der großen Rentner-Gruppe, die sich im Park der sanften Bewegungsfolge ihrer Tai Chi-Form hingibt. In der Tat bedarf es für Tai Chi keiner großen Hallen oder aufwendiger Gerätschaft, um die Übungen dieses Allround-Sports zu betreiben. Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit dünner Sohle sind alles, was man braucht.

Thai Chi – die richtige Körperhaltung

Von großer Bedeutung ist bei Tai Chi zunächst die richtige Körperhaltung, die bei den Übungen und Formen beibehalten wird: Mit aufgerichtetem Kopf und geradem Rücken werden alle Tai Chi-Bewegungen in einem ununterbrochenen Fluss ausgeführt. Dabei muss die Taille immer locker bleiben, damit das Gewicht richtig verteilt ist. Ellenbogen und Schultern hängen locker nach unten.

Übungen: Tai Chi für Anfänger und Profis

Nach leichten Übungen zum Aufwärmen, die die Muskeln lockern und den Körper entspannen, folgt meist eine kurze Meditation, welche den Geist zur Ruhe bringt. Schon die richtige Körperhaltung ist eine der wichtigen Übungen, die Tai Chi-Begeisterte im Alltag ständig anwenden. So können Anfänger schon trainieren, bevor sie die erste Form beherrschen.

Weil Tai Chi eine reine Verteidigungsportart ist und den Charakter schult, kommt die Kraft von innen und nicht über die Muskeln. Zwar wird Tai Chi meist langsam geübt, doch sollen durch regelmäßiges Training in gefährlichen Situationen besondere Kräfte freigesetzt werden.

